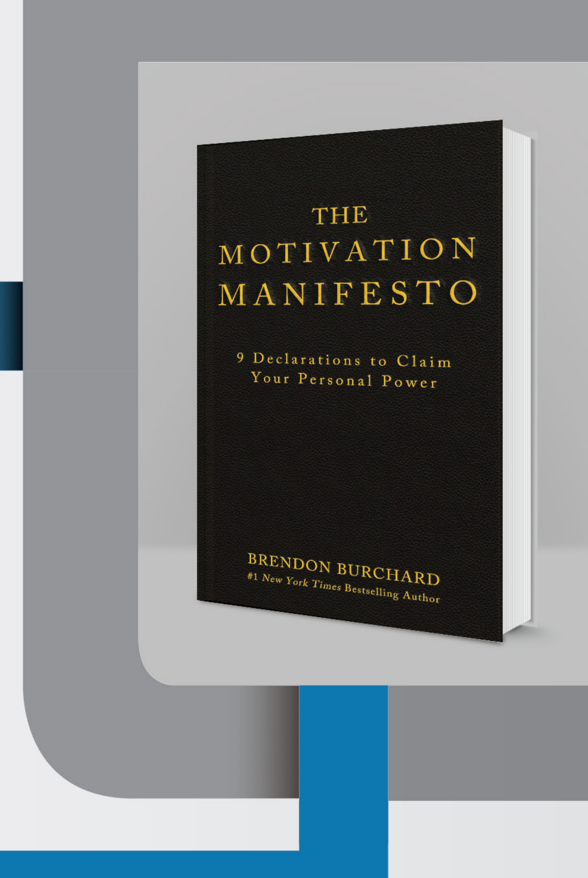




الوجيز في قوانين التَّحفيز

كيف توقظ طاقاتك الإيجابية الكامنة





تأليف

بريندون بورشار

في ثوانٍ...



نجحت التكنولوجيا الحديثة في تطوير عالمنا الحديث في كافة جوانبه ولم يبقَ أيُّ مجالٍ إلا وكان لها دور أساسي في نموه وتطوره، وفي خدمة الإنسان نحو حياة أفضل وأكثر سهولة. لكن في المقابل أثَّر هذا التطور التكنولوجي الضخم بشكل جذري في إنسانيتنا القائمة على التواصل الملموس، وبتنا نجد أفراد العائلة الواحدة مجتمعين لكن كلٌّ في عالمه أو أمام شاشته أو هاتفه الذكي يبحث ولا يفكر، يتلقى ولا ينتج. فاختفت الحوارات الحميمة والضحكات الصاخبة ليحل محلها صمت التكنولوجيا، وربما أكثرنا لا يعي مقدار الخطر المحدق في أساليب وحجم تواصلنا مع كل من حولنا، هذا التواصل القادر على إطلاق طاقاتنا الكامنة والإيجابية سواءً في العمل أو مع رؤسائنا وعائلاتنا، وهو وسيلة التعبير الحقيقية التي تخترق الحواجز، لذا من المهم أن نعي حجم المشكلة جيداً ونضع لها الحل الذي يتركز ببساطة على مفهوم التوازن في كل شئ، نعم نحتاج التكنولوجيا لكن لنرشد استهلاكها في سبيل تقارب أكبر وعلاقات أمتن مع كل من حولنا. ولنكسر عالم الصمت ونرجع لحياتنا المليئة بالمشاعر والأفكار المبتكرة.

وضمن مبادرة مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم «كتاب في دقائق» والتي دأبت على تقديم أفضل المؤلفات والكتب العالمية في شتى المجالات من خلال ملخصات شيقة لجميع القراء، نضع اليوم بين أيديكم مجموعة جديدة من الكتب، التي تسلِّط الضوء على موضوعات تتناول تأثير التكنولوجيا على العلاقات الاجتماعية، وفن ممارسة قيادة الابتكار، إلى جانب موضوع يناقش أساليب التحفيز وإيقاظ الطاقات الإيجابية لدى البشر .

في الكتاب الأول من المجموعة الجديدة «مجتمعون ووحيدون ... عندما تنتصر الروبوتات على العلاقات»، سنتعرف إلى النتائج السلبية للابتكارات الإيجابية مثل أدوات التواصل الإلكتروني من الهواتف الذكية أو أجهزة الكمبيوتر اللوحية والتي قرَّبتنا من البعيد وأبعدتنا عن القريب، فأصبح الناس أكثر عزلة، ومسمرين أمام شاشاتهم المختلفة. وأثَّر ذلك أيضاً وبشكل سلبي على الأطفال.

ويوضح كتاب «النبوغ الجماعي ... قيادة الابتكار فناً وممارسة»: العلاقة بين الابتكار والقيادة وأهمية بث روح الابتكار في العمل من خلال القيادة. ويرى الكتاب أن الابتكار نشاط ارتجالي في المقام الأول، لذا من المهم لكل قائد في أيِّ مؤسسة أن يزرع القيم المشتركة بين المؤسسات في فريقه، وتشمل الطموح الشجاع والتعاون والتعلم والمسؤولية.

ويقدم كتاب «الوجيز في قوانين التحفيز ... كيف توقظ طاقاتك الإيجابية الكامنة» الطريقة الصحيحة التي يمكننا من خلالها استعادة قوتنا الشخصية الخفية ومن ثم إطلاقها للعالم. ويحدد الكتاب عناصر الحياة الذكية المفعمة بالإيجابية وهي التي نعيشها وفقاً لشروطنا الخاصة، ونستمتع بكل لحظة فيها بلا خوف من الماضي أو ضغوط من الحاضر. كما يوجهنا الكتاب لطرق التعبير عن مشاعرنا وطموحاتنا بشجاعة.

وفي الختام أتمنى أن تنال موضوعات الدفعة الجديدة من «كتاب في دقائق» استحسانكم، وأن ترفد مخيلاتكم بالمزيد من الإبداع في جميع جوانب حياتكم.

جمال بن حويرب
العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

استعادة قوتك الشَّخصية

قد يأتي على كل إنسانٍ حينٌ من الدهر يتعيَّن عليه أن يتَّخذَ وقفةً حاسمةً مع النفس ويتساءل: «لماذا أعيش حياةً يملؤها التردد والخوف والضعف وأنا أملك قلباً شجاعاً؟»

علينا أن نتأمَّلَ أنفسنا المُجهدة ونتحرَّى أسباب إهدارنا لأثمن الأوقاتِ من عمرنا ونحن نعيشُ بين التشتت والانتظار، ونعرفُ دوافعَ خوفنا من فكرة الإعراب عن ذواتنا والكشف عن شخصياتنا الحقيقية للعالم. وعلينا أيضاً أن نسأل: لماذا ننأى بأنفسنا عن مواجهة الأزمات ونهرب من المشكلات ونوافق على لعب الأدوار الصغيرة في الحياة؟ ولماذا لا نخوض سباقات التنافس القوية، فلا نسمح لأنفسنا بأن نغرق في السطحيَّة ونرضى بالقليل ونحن نستحق الكثير؛ في حين أن الحياة تمنح كلاً منَّا كنوزاً من القوة والوفرة، وهي كنوز لا نجرؤ على اقتناصها إن لم نتمتَّع بشخصيَّة قويَّة تعشق الإبداع وتتوق إلى تحقيق الاستقلال والتميز في كل مجال.

استعد قـــواك الخفيـــة وأطلقهـا في العالم

لكي نتمتع بكامل طاقاتنا الإبداعية علينا أن نبُثَّ في ضمائرنا الواعية رفضنا لسيطرة الخوف والريبة والضغوط الخارجية؛ وينبغي لنا أن نملكَ زمامَ حياتنا فعندما تكون أفكارنا غير إيجابية وأعمالنا سلبية، علينا أن نغيِّر توجهاتنا الذهنية لنتحلَّى بالشجاعة ونتحمَّل المسؤولية التي ستشكِّل لنا ركائزَ الحياةِ السَّعيدة.



التوهج والانطلاق

أن تعيش حياةً هادفةً ونابضةً بالحيوية والنشاط وخاليةً من الزيف والتصنُّع هو حقٌّ للبشريَّة جمعاء. ولهذا لا يجب أن ننسى الهدف الأسمى الذي نسعى جميعاً إلى تحقيقه: فالدافع الذي يُحرِّك البشرية جمعاء هو السَّعيُ إلى الانطلاق والإبداع والتدفق مع الحياة لكي نعيشها بكل تفاصيلها. يقودنا مثل هذا الانطلاق إلى التعبير عمَّن نكون في داخلنا؛ أي عن جوهرنا وحقيقتنا وهويتنا من دون أن تعوقنا القيود والعقبات التي تخيلناها ووضعناها لأنفسنا. فعندما نعيشُ بأصالتنا ونتصرف على سجيَّتنا فإننا نشعر بإحساس لا يُضاهى بالأصالة والفرح لبروز هويَّتنا الحقيقيَّة، وتعترينا نشوة النجاح والتفرد والاعتماد على الذات؛ ومن جديد تدُبُّ فينا الحيويَّة والنشاط ونستشعر الصدق والأصالة في تواصلنا مع الآخرين وإسهاماتنا التي نقدِّمها للعالم. الاندفاع الحر مع الحياة هو الدافع الذي يحدونا للتغلُّب على عثراتنا وتفعيل أهدافنا وقوانا الكامنة والنهوض بأنفسنا. إنَّها القفزة الهائلة للبشريَّة التي أثبتت لنا أنَّه يمكن لكبسولة معدنيَّة صغيرة أن تحمل رجالاً شجعان في ستراتهم البيضاء المنتفخة وتنقلهم إلى ما وراء السماء الزرقاء؛ وتدخلهم في غياهب الظلام الدامس، وتعبُر بهم إلى ما يتعدَّى حدود الأرض، وتهبط بهم على سطح القمر، ثمَّ تعود بهم مرَّة أخرى إلى عالم لا يؤمن أبداً بالمستحيل. فأن نتدفق مع الحياة بأريحية يعني أن نتحمَّل مسؤولية اختيار هويَّتنا الحقيقيَّة متجاوزين نوازعنا واحتياجاتنا والضغوط اليومية التي نواجهها، حتَّى نُعَبِّرَ بصدق عن الشخص الذي نريد أن نكونه ونعيش الحياة التي نريدها حقاً، ونترك وراءنا البصمة والفكرة والسيرة التي نود أن يقتدي بها مَنْ سيخلُفنا.



الحياة الذكية المفعمة بالإيجابية تعني:

- أن نعيش ونُطَوِّعَ حياتَنا وفقاً لشروطنا الخاصَّة.
- أن نعيش كل اللحظة بلا خوف من أحداث الماضي وضغوط الحاضر وهواجس المستقبل.
- أن ننطلق ونعيش بعفويَّة كالطيور المحلقة في البراري.
- أن نعبِّر بشجاعة عن طموحاتنا ومشاعرنا لكل من حولنا سواء قبلوا أفكارنا أم رفضوها.
- أن نعتمد على أنفسنا ونفصح عن أفكارنا وندافع عنها ونتمسَّك بنزاهتنا ونحمي قيمنا.
- أن نجتهدَ في غرس الإيجابية في أبنائنا وكل من حولنا لكي يجابهوا مخاوفهم بشجاعة، وينتهزوا الفرص السانحة برغبة صادقة في الإسهام بجهودهم وخدمة العالم.

الخــوف

الخوف هو العدو للتميز والإبداع والعطاء بحريَّة، وهو الباعث الأول على «النفور» لأنه



يحول بيننا وبين تصوُّرنا للعَظَمة. وهو المصدر الوحيد للتهديد والإجهاد والضعف مما يحرم الجسم والأنا من الشعور بالأمان والاطمئنان. وبشَيءٍ من التبصر والعمق يمكننا أن ندرك أن الخوف لم يوجد إلا ليتحول إلى دافع يحثنا على تجَنُّب التعرُّض للأذى والموت، فهو الحارس الأول للأنا بداخلنا.

لقد ثبت إحصائياً وعلمياً أنه لا علاقة لمعظم المخاوف التي تنتابنا بأيِّ تهديد جسدي قد نتعرَّض له. ولكنَّنا اتخذنا من الخوف دافعاً للسلامة وأفسدناه برغباتنا التي يحركها الأنا حتَّى نشعر بمزيد من الراحة الوجدانيَّة. فصرنا لا نخشى الإيذاء الجسدي بقدر ما نخشى الرفض أو العزلة. عندما يقول أحد الأشخاص: «أخاف من التحدُّث أمام الجمهور»، فهو لا يقصد أنَّه يخشى أن يهاجمه أحد الحاضرين، بل يقصد أنَّه يخشى التعرُّض للفشل. ولو تحدَّث بشيء من الدقَّة لقال: «أنا أخاف ممَّا سأشعر به ولا أعلم هل سأكون على مستوى التوقُّعات أم لا ... أنا أخشى ألا أحظى بالقدر الكافي من الاحترام».

التفسير الاجتماعي للخوف

غالباً ما تشكِّل التفاعلات الماضية وجدان الأشخاص الذين يسيطر الخوف على نفوسهم. فلقد دفعتهم هذه التفاعلات إلى تبنِّي الشخصيَّة الخجولة والخائفة من انتقاد الوالدين أو تندُّر الأقران أو ضغوط المعلّمين والرؤساء وحصرتهم في قالبها، حيث دأب الناس على نهرهم أو إيذائهم، حتَّى أَلِفوا التعايش مع الخوف واعتادوه، واستمدوا من الماضي حاضراً يملؤه الرعب. ولا يعني هذا أن نلقي باللوم على ماضينا أو نلتمس الأعذار لمخاوفنا. فعندما يختار البالغون أن يسيطر الخوف عليهم، فإنَّهم يحاولون تفادي التعامل مع مخاوفهم أو التغلُّب عليها. ومع ذلك، نبذل جهوداً كبيرة للمضي قُدُماً في حياتنا حتَّى تأتي لحظة ولادة شخصيَّتنا الجديدة التي نقطع فيها الطريق على الخوف ونمارس حريَّتنا من خلال اختيارنا للطريقة التي نريد بها أن نعيش حياتنا والنهج الذي نريد اتباعه في تفسيرها وتوجيهها. والمهم في هذه المرحلة هو أن نتوخَّى حذرنا من الأشخاص الذين يسلبون منَّا ثقتنا بأنفسنا، وهم:

- **القلقون:** هم أكثر مَن يسلبون منَّا روح التحفيز لأنَّهم يكونون في الغالب أصدقاءً لنا.
- **الضعفاء:** هم المستسلمون والكسالى الذين ينتقدون الجهود التي يجب بذلها والمصاعب التي يتعيَّن مجابهتها حتَّى يصبح للنجاح طعم.
- **الأشرار:** ويتصفون بضيق الأفق وكثرة التهكُّم على الآخرين، وهم يسعون إلى فرض سطوتهم على الآخرين، ومن بين هؤلاء يظهر الكاذبون والجشعون الذين يسعون إلى الفتِّ في عضدنا في المواقف التي تتطلب مزيداً من الصمود والشجاعة.

توخَّ حذرك وتجنَّب هذه الأنماط من البشر ولكن من دون الانحراف عن الطريق الذي رسمته لنفسك أبداً، ومن دون أن تُضمر لهم شراً؛ فأنت أحقُّ باستثمار الطاقة المهدرة.



التحفيز

تتمثَّل أوَّل خطواتنا في فهم أساس التحفيز وهو «الدافع». و«الدافع» هو سبب القيام بأيِّ عمل. ولتكوين «دافع» للقيام بعمل ما يقوم العقل سواءً من خلال التوجيه الواعي أو من دونه بتصفية مجموعة متنوِّعة من الأفكار والمشاعر والخبرات، ويختار من بينها مجموعة من الأسباب للقيام بشيء ما أو الامتناع عنه. ودائماً يُحدِّد مدى وضوح رؤيتنا لهذا الاختيار والتزامنا به، مستوى التحفيز لدينا. فإذا كنَّا واضحين وملتزمين فسوف نشعر بمستويات عالية من التحفيز. وإذا لم نكن واضحين أو ملتزمين فسوف ينخفض لدينا مستوى التحفيز. وتنبع من هذه العمليَّة قاعدة بديهيَّة بسيطة هي:

الاختيار هو مصدر التحفيز. يختار عقلنا سبباً للعمل ويلتزم بتنفيذ هذا الاختيار أو لا. ويتوقَّف ارتفاع مستوى التحفيز أو انخفاضه على الوفاء بهذا الالتزام من عدمه. ومن خلال هذه الحقيقة يتضح أنَّنا نمتلك أعظم قوَّة شخصيَّة في العالم: وهي القدرة على السيطرة على دوافعنا وتوجيه عقولنا إلى الاختيارات والالتزامات التي ستخدمنا وتحقِّق السعادة لنا.

الحفاظ على مستوى التحفيز:

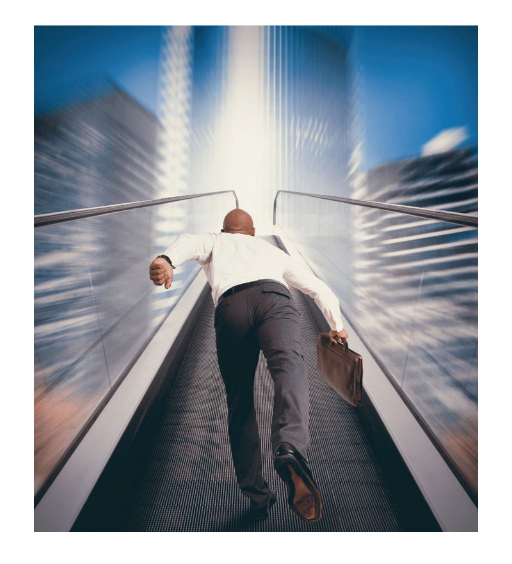
علينا ألا نحوِّل نظرنا بعيداً عن أهدافنا، وألا نسمح للمهام الروتينيَّة اليوميَّة بتشتيتنا عمَّا نصبو إليه أو ننتظر حتَّى «الوقت المناسب» لبدء ما نريد القيام به حقاً. عندما نسمح لانتباهنا بأن يحيد بعيداً عن أحلامنا إلى بحر شاسع من اللاوعي، يخبو مستوى تحفيزنا نتيجة لذلك. وبالتالي فإنه يمكننا تلخيص السرِّ النهائي للتحفيز في هذه المعادلة:

كلَّما أوليت طموحاتي وشغفي انتباهاً أعمق وأطول،
زاد مستوى الدافعية الإيجابية والتحفيز الداخلي الذي أشعر به.



التوجُّهات والقوانين الإيجابية

أولاً: أثبِت وجودك في الحياة وأطلق قوَّتك الكامنة



الحياة ليست سلسلة طويلة من التجارب القاسية وغير الموجَّهة. فنحن لسنا آلاتٍ ولا جماداً ولسنا مخلوقات خامدة ندور في دوائر فارغة ونحيا حياة عاجزة. وليس مقبولاً منا أن نهمل أحبَّاءنا وواجبات حياتنا والأحلام والآمال التي تنبض في قلوبنا. ولأننا نرغب في الانطلاق والتقدم وخوض الحياة بما يرقى لمستوى قوَّتنا وطاقاتنا الكامنة، فعلينا استحضار هذه القوَّة من عقلنا الواعي وتطبيقها على خبرات حياتنا الحالية. يمكننا أن نختار كيف «نشعر» بقوَّتنا الذاتيَّة كل يوم، ويمكننا أن «نستشعر» جميع تفاصيل حياتنا وندفعها في الاتجاه الصحيح ونحن نتقدم.

الحياة بأنصاف خبرات

تمرُّ بعض لحظات حياتنا من دون أن يلاحظها أحد. وتمضي بنا الأيام من دون أن نحدِّد كيف نشعر بالساعات في معظم الأوقات. لم نعد نهتمّ بالتأمُّل في اللحظات الجميلة التي تمرُّ بنا، مثل مشاهدة رجل طيِّب يساعد رجلاً مسنّاً في عبور الشارع. وأصبحنا غافلين عن مشاعر الحزن التي قد تنتاب المحيطين بنا، لأنَّنا لم نعد نهتم بالتوقُّف للنظر في عيونهم أو سؤالهم عن أحوالهم. يمرُّ العام بأكمله ونحن خلف الأبواب المغلقة مختبئين وراء الآلات: يأتي الربيع فلا نرى جمالَ الزهور، ويمرُّ الصيف والخريف من دون أن نلاحظ تلَوُّن الأشجار، ولم يعُد بمقدورنا الاستمتاع بالطبيعة، ويمرُّ الشتاء وتفوتنا فرصة المشي تحت المطر.

لا يمكننا أن نفيق من غيبوبتنا ونتخلَّص من غفلتنا عندما اخترنا أن نكون أنصاف مهتمِّين وأنصاف موجودين. علينا أن ننتبه إلى أبرز اللحظات والظروف التي نمرُّ بها. فهناك المزيد من الدوافع التي يمكننا تجسيدها في عملٍ نبيل، والمزيد من الجمال الذي ينتظرنا لنستمتع به، والمزيد من المعاني السامية التي يجب أن نكتشفها وندرك مراميها.

الانسلاخ من الزمن

كثيراً ما نرهق عقولَنا ونحن نفكر في الماضي أو المستقبل على حساب اللحظة التي نعيشها الآن. فلا يمكننا أن نستمتع بالحياة استناداً إلى يوم مضى ويوم سيأتي. إذ علينا أن نتعلَّم تغيير عاداتنا التي تتوق إلى الماضي تارة، وتفرط في التطلُّع إلى المستقبل تارةً أخرى، ونعيد توجيه دقَّة حياتنا إلى اللحظة التي نعيشها الآن. يمكننا التخلص من قيود الماضي حيث لا جدوى من التفكير في الأمس وما سبقه من أيام، ما لم يكن السبب هو استحضار الأفراح التي عشناها أو استخلاص الدروس التي تعلمناها.

نسيـــان الغـد



ينعزل العديد من الناس عن الحاضر لأنَّهم يفكرون في المستقبل. وهناك دائماً خوفٌ دفينٌ لدى الكثيرين بأنَّ الغد سيكون أسوأ من اليوم، فيظلُّون متيقِّظين يفكرون بالمصاعب التي قد يجلبها الغد؛ فتحرمهم مخاوفهم من الاستمتاع بنِعَم اللحظات الرائعات.

في حالات أخرى يتطلَّع آخرون إلى المستقبل بطريقة مُختلفة - فهم غارقون في أحلام اليقظة والتأمُّلات الإيجابيَّة حول ما يمكن أن يحدث في المستقبل. فهم يجلسون في مكاتبهم ويطلقون العنان لعقولهم وينجرفون مع رؤى الغد، ولا يمنعهم من الاستغراق في هذه الحالة سوى مكالمة هاتفيَّة أو طرقٌ على الباب، من دون أن تأخذهم هذه الرؤى والتأمُّلات بعيداً عن مكانهم هنا.

وكما هو الحال مع الماضي، لا ضير من الاستغراق في التفكير بالمستقبل إذا كان يجلب الاستمتاع والتوجه السليم، بشرط أن تكون تلك الرحلة مختصرة ولا تأتي على حساب اللحظة الراهنة. نعم، يمكنك أن تخطِّط وتحلم كما يحلو لك، بشرط ألا تنفصل عن سحر اللحظة الراهنة ولا المهام التي أمامك والأشخاص المحيطين بك.



تحديد واختيار أدوارك

يتطلَّب الانغماسُ في الحياة أن نحدِّد أدوارنا ونختار سلوكيَّاتنا كل يوم، ومن أبرز هذه الأدوار:

- **المُراقب:** يمكن لمن يلعبون هذا الدور أن يتخذوا القرارات ويشعروا ما إذا كانت قراراتهم صحيحة أم لا في نفس الوقت تقريباً.
- **المُخرِج:** ينتقي المُخرج خيارات معقولة وموزونة حول الشخصيات والأفكار من أجل صياغة قصَّة مقنعة وذات مغزى.
- **الوصِيُّ:** يمسك الأَوصياء بزمام حياتهم ويحمون أنفسهم من الانحرافات غير المرغوب فيها ومن العادات السلبيَّة والأشخاص الضارِّين.
- **المُحارب:** يتمتَّع المحاربون بالجرأة والإقدام ويلاحقون أحلامهم بلا هوادة.
- **العاطفي:** يولي العاطفيون الآخرين اهتماماً كبيراً ولا يدَّخرون جهداً لفهمهم والعناية بهم والمساهمة المجدية في حياتهم.
- **القائد:** يتمتَّع القادة بنفاذ البصيرة ويبذلون جهوداً كبيرة ومستمرة ويحفزون الآخرين لتحقيق إنجازات ترتقي بمؤسساتهم ومجتمعاتهم.

ثانيـاً: جـدِّد برامـج حيـاتك

إذا أردنا قياس أيِّ جانب من جوانب حياتنا ومراقبته وتحسينه، فعلينا أن نوحِّد اتجاهاتنا ونعوِّد شخصيَّاتنا ونوطِّن سلوكيَّاتنا على الانتباه لهويَّتنا وطريقة تناولنا للخبرات وربطها بالعالم المحيط بنا. ويمكننا تحسين أسلوب حياتنا بطرح أسئلة مثل:

- هل أنا فخور بنفسي وبالشخص الذي أنا عليه الآن؟
- هل أنا سعيد بما أقوم به وأقدِّمه لعالمي الصغير والعالم الكبير؟
- هل أشعر بالامتنان لهذا اليوم وللفرص المتاحة لي؟ هل وجَّهت ذاتي على نحو هادف يساعدني على الارتقاء وتقديم أفضل ما لديَّ للمجتمع؟

أجب عن هذه الأسئلة بصدق، لأنَّها تعبِّر عن كل ما يهمُّك ويهم من حولك في هذه الحياة.



ضـع قدمـك علـى الطريـق الصحيـح

بالإضافة إلى تقييم حياتك وخبراتك والتوصُّل إلى دليل واضح يبيِّن ما إذا كانت الجهود التي تبذلها يومياً ذات مغزى بالنسبة لك أم لا، عليك أن تحدِّد وترسم مساراً جديداً وأكثر وضوحاً لحياتك.

- ماذا ستكون مهمَّتك من الآن فصاعداً؟
- ما عناصر ومرتكزات خطتك؟
- ما الخطوات التي عليك اتخاذها؟

هذه الأسئلة ليست طرحاً فلسفياً. اجلس وأمسك بالقلم واكتب تصوُّرك عن الطريق الذي ستتخذه في حياتك ومحور تركيزك من الآن فصاعداً، لأنَّك إن لم تبادر بتدوين أهدافك وتوجُّهاتك واستعراضها وتحديثها ثمَّ تطبيقها فلن تصبح سوى مجرَّد واحد من كثيرين، أو فرد في قطيع يسير بلا هدى، وسينتهي بك المطاف حيث يريد غيرك، بغضِّ النظر عن تطلُّعاتك ومقاصدك وهذه ليست الحياة التي تنشُدها.

ثالثـاً: اهـزم خوفـك

ليس منطقياً أن ينظر أحدنا في المرآة ويتأمل صورته ويتهم الشخص الواقف أمامه بأنه سبب شعوره بالإحباط. فنحن نفضِّل أن نبتسم لانعكاس صورتنا في المرآة، وأن نفتخر بشجاعتنا. وحتى لا نكون شخصيات هوائية ونحارب طواحين الهواء، فإننا لا بد أن نعرف العدو الذي نحاربه. وحتى لا نقول بأن عدونا هو نحن أنفسنا، لنقوم بتسمية ذلك العدو: بـ«العائق». تنبع العوائق التي نخلقها في داخلنا من بذور الخوف التي غرسها فينا السلبيون الكثيرون الذين قابلناهم ونحن نسير من ماضينا إلى حاضرنا. كلنا قابلنا من يغلبون الشك على اليقين، ومن يؤجلون عمل اليوم إلى الغد. وهناك من جعلونا نميل إلى التصنُّع والانسحاب الاجتماعي بدلاً من التطلع والرغبة الصادقة في الاندماج مع الآخرين. ومع ذلك يمكننا أن نملك زمام أنفسنا ونُخرس مخاوفنا إلى الأبد بأن نكافح حتى نتمكن من:

- تحويل الشكِّ إلى يقين.
- تحويل الفكرة المؤجَّلة إلى عمل وواقع ملموس.
- تحويل الفُرقة إلى تَجَمُّع وحب.

> "الإنسان الذي لا يؤمن بنفسه مثله مثل من يحمل السلاح ويطلق النار على نفسه."
>
> **ألكسندر دوماس**

رابعـاً: تخَـلَّ عما يعوقك عن التقـدُّم

في أثناء تغلُّبنا على الخوف الكامن بداخلنا، علينا أن نعيد تقييم رؤيتنا الكاملة عن التقدُّم. إذ يجب أن تكون حياتنا مليئةً بالإنجازات الجريئة والتقدُّم الدائم. لاستعادة قوَّتنا المهدرة علينا أن نغيِّر معتقداتنا عن دورنا في تشكيل واقعنا. والتحدِّي الذي يواجهنا هو أنَّنا قد نشأنا على الاقتناع بأنَّ الأفعال الجريئة والتقدُّم السريع هو ضرب من التهوُّر والطيش، مع أن القليل من التهوُّر ضروري للتقدُّم والابتكار وتقديم إسهامات استثنائيَّة. علينا ألا ننسى أنَّ «التهوُّر» لعب دوراً أساسياً في ظهور كلِّ ما هو غير عادي، بدءاً من عبور المحيطات وغزو الإنسان للفضاء وبناء ناطحات السَّحاب وفكِّ الشفرات الجينيَّة، وحتَّى إطلاق مبادرات جديدة وابتكار صناعات بأكملها. هذا يعني أنَّ القيام بشيء غير مسبوق أو السباحة عكس التيار وضد المألوف، والشروع في تنفيذ فكرة ما قبل أن تصبح الظروف مواتية لذلك هو تهوُّر أيضاً. ولكنَّ الجريء يعرف أنَّه سيفوز، وكلُّ ما عليه فعله

هو أن يبدأ أولاً، كما أنَّه يؤمن بأنَّ القليل من المخاطرة أمر ضروريٌ ولا مفرَّ منه، إذا كان حقاً يريد أن يحظى بقصب السبق. صحيح أن الخوض في المجهول هو نوع من التهوُّر، ولكن هذا هو مربط الفرس ومفتاح الكنز.

> الجبناء تموت نفوسهم كل يوم قبل أن تموت أجسادهم. والشجعان لا يذوقون طعم الموت إلا مرَّة واحدة.
>
> شكسبير

الواقع قابل للتغيير



لا يوجد لدى بعض الناس أيُّ دافع يحفِّزهم للعمل أو التقدُّم لأنَّهم يعتقدون أن لا شيء سيتغير. فليس لديهم رؤى طموحة لأنفسهم ولا يؤمنون بجدوى محاولاتهم. هم يقولون لأنفسهم: «حسناً، إذا كنت لا أستطيع تغيير أيِّ شيء، فسأرضى بما تأتي به الظروف». لكن الذين يتعاملون بتلك العقليَّة تغيب عنهم حقيقة أنه علينا أن نستمرَّ في طريقنا حتَّى نحقِّق ما نصبو إليه، فهذه هي الحياة الحقيقيَّة التي تمنحنا فرصة للتقدُّم والنضج:

«أنت مسؤول فعلاً عن واقعك. فحدِّد ما تريد اقتناصه من العالم واعمل بكلِّ جهد لتحقيق ما تتمنَّاه، فإذا لم تعمل على إزالة الضباب من طريقك فلن تتقدَّم خطوة واحدة، وإذا لم تكن لديك شجرة أهداف ترويها بالعمل والاجتهاد، فلن تنمو أنت وتجني ثمارَها أبداً».

ففي نهاية المطاف تظلُّ تلك النفوس الحزينة حبيسة ضعفها وافتقارها إلى روح المبادرة وتصبح نسياً منسيَّاً. وتبقى الحقيقة الطبيعية التي أثبتتها الحضارة الإنسانية قائمة وهي أنَّ التغيير الحقيقي أمر ممكن وحتمي وهو طريقنا إلى تحقيق أحلامنا.

لا تنتظر إذناً لتتقدَّم:

لا يهتم العُظماء بموافقة أحد. فهم نادراً ما يسعون لنيل استحسان المحيطين بهم، لأنَّهم يعرفون أنَّ الأغلبيَّة الساحقة من الناس الذين اعتادوا الرضا بالقليل لن يوافقوا على أيِّ شيء يخالف قناعاتهم الثابتة ورؤيتهم الضيقة. الإنسان المنجز والمبادر يعبِّر للناس عمَّا يريده ويطرح ويشرح مبرراته ومسوغاته بوضوح وحتى لو انتقده الآخرون فهو يستخلص من النقد ما يفيده ويتجاهل ما دون ذلك ويستمرُّ في طريقه.

خامساً: ابتهج وعبِّر عن امتنانك دائماً

لم يُخلق البشر ليكونوا كُسالى أو مملِّين أو غافلين أو غارقين في نزعاتهم الحسيَّة كالرسوم الكاريكاتوريَّة منزوعة الروح. ولكن للأسف يبدو أنَّ العديد من الناس قد تقاعسوا عن أداء أدوارهم وتخلَّوا عن إمكاناتهم المذهلة، ووافقوا على السير زحفاً بدلاً من الارتقاء بأنفسهم واتَّجهوا إلى ثقافة التراخي وتواضع الأهداف، وتوجيه نقدهم الساخر وأفكارهم السلبية المثبِّطة للهمم في نفوس مَنْ حولهم.

نحن نشهد انجراف الكثير من الأشخاص الذين نهتمُّ بأمرهم في دوَّامة السلبيَّة. والدافع وراء كلِّ ذلك واضح، ويجب أن يكون تغييره هو شغلنا الشاغل. لذلك تقع على عاتقنا مهمَّة إجبار أنفسنا على التواصل مع العالم الخارجي بابتسامة عندما نجد أنفسنا متَّجهين إلى مصائد الملل أو الاكتئاب، وتقدير جهود زملائنا في العمل حتَّى في حالة فشل المشروع الذي كانوا يعملون عليه، والإعراب عن امتناننا لزملائنا وأعضاء فرقنا ومرؤوسينا حتَّى في أحلك الأوقات.

لن نتمكَّن من قيادة أنفسنا وتوجيه دفَّة حياتنا إذا لم نتمكَّن من تحويل الطاقة التي نشعر بها في أيِّ لحظة إلى مشاركة مبهجة وتقدير عميق. وسيخبرنا مَن يصفون أنفسهم بأنَّهم «واقعيون» أنَّ هذا مستحيل. فهؤلاء الذين تخلَّوا عن الأمل يرون أنَّ عالمنا مُرهِق وقاسٍ جداً، وأنَّ العوامل الوراثيَّة والبيئيَّة ستهيمن على حياتنا ومشاعرنا إلى الأبد. وسيصرُّون على قولهم بأنَّ عقولنا اللاواعية ودوافعنا المفعمة بالخوف والأنانيَّة ستسيطر علينا بغضِّ النظر عمَّا نقوم به.

ولكن دعونا نُلقِ نظرة على أسلوب حياة الصغار الذين ينعمون بالسعادة من حولنا ونقصد بذلك الأطفال. يميل الأطفال إلى الابتهاج بشكل طبيعي، فحبُّ الاستطلاع لديهم وتواضع توقُّعاتهم وقدرتهم على إيجاد المتعة في الأشياء الصغيرة واندماجهم الكامل في الحاضر جميعها بذور للسعادة والبهجة تنبت في نفوسهم بسرعة ويمكننا أن نتعلَّم منهم ما يلي:

- ماذا سيحدث إذا وضعنا ميولهم الطبيعيَّة للفرح أساساً لحياتنا؟
- هل يمكننا أن نصبح أكثر ميلاً لاستكشاف العالم المحيط بنا؟
- هل يمكن أن يجلب لنا تحرُّرنا من التوقُّعات وخصوصاً توقُّع اصطباغ جميع جوانب حياتنا بالكمال والمثاليَّة مسرَّات جديدة؟
- هل يمكننا أن نسعد بالأشياء الصغيرة ونتوقَّع أن تدقَّ السعادة أبوابنا؟

سيغيِّر تَبَنّينا لتلك الأفكار الطفوليَّة الإيجابيَّة حياتنا بالتأكيد.



الطريق إلى الامتنان

تبدأ الحياة السعيدة النابضة بالنشاط والحيويَّة مسيرتها في طريق الامتنان عندما نشعر بالتقدير والشكر لما نحظى به كلَّ يوم من النِّعَم الكثيرة في حياتنا ومنها:

- جميع مظاهر السرور التي تحيط بنا.
- وجود مَن يهتمُّ بأمرنا ويبثُّ فينا الأمل.
- القلب الذي ينبض بالحياة في داخلنا.
- نعمة الإرادة الحرَّة والاختيار الذاتي والقدرة على التحمُّل.
- نعمة العمل والإبداع والكسب.
- الفرص التي ساعدتنا على التقدُّم والصعوبات والمحن التي ساهمت في تعليمنا.

سادساً: لا تَحِد عن طريق الاستقامة

في أحلك الأوقات التي نمرُّ بها نميل إلى التخلِّي عن نزاهتنا فنقدم تنازلات لا نرضى بها ولا تتفق مع ما نؤمن به وما نراه صواباً وحقاً وخيراً. وينبع من داخلنا دافعٌ قويٌّ يجعلنا نميل إلى القسوة أو الغش للهروب من أحلامنا ونستسلم لهذا الدافع للأسف. فنُخرس ألسنتنا عندما تأتينا الفرصة للتألق ونخفي شخصياتنا الحقيقيَّة على حساب المصداقيَّة والتطوُّر. نتصرَّف بلا مبالاة في الوقت الذي يحتاج العالم فيه إلى طاقاتنا ووجودنا وصمودنا. هذه هي اللحظات التي ننسلخ فيها فجأة من عقولنا وأرواحنا، فيخبو وهجُ الفضيلة بداخلنا، وقد ننزلق إلى الدروب المظلمة للأنانيَّة وانعدام المسؤوليَّة.

وبالمقابل ومن خلال رفضنا التخلِّي عن قيمنا نصبح مسلَّحين بالصلابة والشجاعة والثبات والإقدام والأهليَّة، ونتمتَّع جميعنا - رجالاً ونساءً - بشخصيات مقدامة وباسلة. دعونا نبنِ حياتنا التي نفخر بها، ونضع الممارسات الستَّ التالية أساساً لهذا البناء:

1- فكِّر قبل أن تتصرَّف.
2- لا تقم أبداً بأيِّ عمل لا تشعر بشغفٍ تجاهه.
3- أوفِ بعهدك ونفذ وعدك.
4- عامِل الآخرين باحترام دائماً.
5- لا تقل إلا الصدق.
6- كُن دائماً ممَن يعلو صوت أفعالهم على صوت أقوالهم.

وبالمثل يجب أن نقاوم الإغراءات التالية: نفاد الصبر وخيبة الأمل واليأس والعدوانيَّة والإساءة وتفضيل المحاباة على الحقيقة؛ التعسف في استخدام السلطة إلى الحدِّ الذي يغرينا بأن نلحق الضرر بالآخرين.

مقاومتنا وصمودنا في وجه تلك الإغراءات، يجعلنا مثلاً أعلى ونموذجاً أسمى، ويساعدنا على تغيير دواخلنا والصعود بأنفسنا وبعالمنا إلى مستوىً أرقى.

سابعاً: كُن رمزاً للحب



لا يوجد في العالم جمال يصل حدَّ الكمال أكثر من الحبِّ. فنحن نكون في أفضل حالاتنا عندما نعطي ونعيش في حبٍّ، ونصبح في أسوأ حالاتنا عندما نبخل به أو ننكره أو نضيِّق عليه الخناق ونقتله في مهده وفي داخلنا. الحب مثل أيِّ شيء آخر، يمكنه أن يحلِّق بنا إلى السماء ويمكنه أن يُسَوِّي حياتنا بالأرض. في اللحظات التي يحلُّ عليها الحب ضيفاً، يمكننا أن نلمس وجه ذاتنا العليا ونشعر بالأنا والكبرياء تجتاح أرواحنا. وعندما تنفتح مشاعرنا وعواطفنا للجميع ونعطي قلوبنا من دون خوف ومن دون انتظار العائد أو توقع الفوائد، نكون قد بلغنا أعلى مراتب الشجاعة الإنسانيَّة، وهذه هي أفضل وأجمل خبرات الحب والخير والجمال. الحبُّ هو أصلنا ووجهتنا النهائيَّة وهو الباعث للنشاط والحيويَّة في قلوبنا التي تتغذَّى بفضله على أقوى الطاقات المُحِبَّة وحتَّى ونحن نلفظ أنفاسنا الأخيرة، تظلُّ أرواحنا تهفو إلى ذلك الحبِّ الذي لا يوصَف ولا يُنسى.



ثامناً: كُن مصدراً للإلهام والعَظَمة

عندما نتخلص من اللامبالاة وعدم الاكتراث ومن انعدام المسؤولية وضيق الرؤية سيعلو حتماً صوت القيادة. ففي مجتمعات كثيرة غلبها الفساد أو سيطر عليها الظلم وغاب منها العدل، برز عدد من الشجعان الذين لا يهابون مجابهة السلبية والانحطاط، ويهتمون حقاً ويبادرون فعلاً إلى تغيير اتجاه العالم. فدعونا نتمتع بتلك الشجاعة التي تؤهلنا لتمكين أنفسنا وتحدونا لإلهام غيرنا.

فبينما يختار الكثيرون حياة الكسل والخمول، دعونا نهزم الخوف ونسعى إلى تحقيق العَظَمة ونختار حَمْل الشعلة الذهبيَّة الخافتة وإيقادها مرَّة أخرى ومساعدتها على تبديد الظلام الذي خيَّم على مناطق كثيرة في العالم. وبغضِّ النظر عن المكانة أو الوظيفة التي نشغلها في العمل أو في المدرسة أو في مجتمعنا، يجب أن نبذل ما يكفي من الاهتمام لنضرب للعالم مثلاً في التميُّز. علينا أن نطالب بالارتقاء، ليس فقط عن طريق التحفيز والقيادة، ولكن أيضاً من خلال وضع التوقُّعات والتواصل بصدق والتشبُّث بهدف الوصول إلى العَظَمة وتشجيع أولئك الذين يطمحون إلى تحقيق هذا الهدف ومجابهة ما يواجهونه من تحديات وتدريب أولئك الذين لا يتمتَّعون بقوَّة الإرادة وتحفيزهم في نفس الوقت.

فضائل العظمة التي يمكننا أن ننشدها هي:

أن نطلب الصدق ونتحمل المسؤولية ونعمل بذكاء وننشد التميُّز ونحيى بشجاعة ونحترم الآخرين ونَشحذ الهمة ونُشعل الذهن ونخدم الآخرين ونعيش متحدين ومتآزرين.

تاسعاً: عِش اللحظة بإبطاء عجلة الزمن

من المفترض أن تكون الحياة مفعمة بالنشاط نقدِّر قيمتها ونلوِّنها باللحظات الجميلة الهادفة. يجب أن تكون حياتنا كبيرة وعظيمة وصاخبة ويجب أن تَتَجَسَّد في علاقة حبٍّ إنساني نعبِّر فيه عن تقديرنا للخبرات اليومية من دون قيد أو شرط. نعم، من المفترض أن نشعر بهذا ونتعامل مع كلِّ ما يظهر أمامنا بوعيٍ وحماس ونتلقَّى النعم التي نعيشها في هذه الحياة ببهجة وسرور. فليس من المفترض أن نفوِّت هذه اللحظة ولا أية لحظة. فنحن لا نسير في حياتنا ونحن مغيَّبين غير مدركين لمشاعرنا ولا ما يحيط بنا نصمُّ آذاننا ونعمي أعيننا عن سحر اللحظات العابرة. استمتع بيومك مثل مَن يستنشق عبير نسمة باردة في

قيظ الصيف. وحتَّى في الأوقات العصيبة علينا أن ننبهر بما يحيط بنا ونتأمَّل المشاهد الجميلة والعجائب الصغيرة وهي كثيرة حولنا بالتأكيد، فلنتمسَّك بكل بادرة أمل تلوح في الأفق مثل التحديق في حقل مقمر به ملايين اليراعات الصامتة.

نعم، ليس من المنطق ولا من الحكمة أن ندع اللحظات السحريَّة في حياتنا تفوتنا وذلك للأسباب التالية:

- نحن لم نُخلق في عالم يعترف بالحياة المستقرَّة المليئة بالخمول والكسل والساعات المنقضية من دون إبداع أو استمتاع بتلك الساعات التي تحول بيننا وبين متعة الحركة والتنقُّل.
- لم تُبث فينا الحياة كي نعيش كالموتى بل لكي ننتعش ونزدهر وندرك معاني الجمال ونبثها في نفوسنا وفيمن حولنا.
- لا نريد لأنفسنا ولا لأسرنا حياةً سريعة ومحمومة وخالية من التأمل. أهلنا يريدوننا معهم ولهم سواءً بعقولنا أو بأجسادنا ولا يرغبون في أن نصبح مجرَّد ذكريات عابرة.

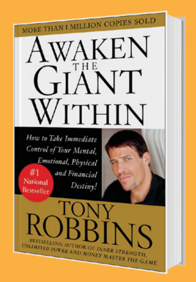
وبالتالي، علينا أن نعلن لأولئك الذين لا يستطيعون إبطاء عقارب الساعة أنَّهم بحاجة إلى تذكير أنفسهم بلحظات حياتهم التي كانت فيها عقارب الساعة تتوقَّف تقريباً بشكلٍ تلقائي: عندما كانوا يبدعون فناً أو يصوغون شعراً أو يبنون صرحاً أو يخوضون سباقاً أو عندما يسافرون حول العالم ليمتزجوا بالآخرين ويعلموا العالم مثلما يتعلمون منه.

وأخيراً، فإنَّ من واجبنا أن نحفز أنفسنا وغيرنا وأن نعلن على الملأ أن لدينا الصلاحية الكاملة لممارسة قدراتنا الحقيقية وتحقيق أحلامنا والعيش في سلام وكَسْب الثروة واستثمارها والمساهمة بكلِّ إمكاناتنا من دون خوف أو وجل، أو انتظار موافقة من أحد، والسعي إلى تحقيق عَظَمتنا الشخصيَّة وخدمة الصالح العام وخدمة العالم وتغييره إلى الأفضل، وذلك بالقيام بكلِّ الأفعال التي من واجب الأشخاص المبدعين والمحفزين مثلنا أن يؤدوها ويكرِّسوها لصالح البشرية.

وختاماً:

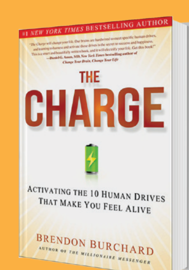
دعونا نتذكَّر أنَّ قصَّة الإنسانيَّة منسوجة من فكرتين اثنتين هما: الكفاح والتقدُّم. وعلينا ألا نتمنَّى انتهاء الكفاح وإلا فإن التقدُّم سيندثر. ودعونا نتصدَّ لهذا الجزء الصغير غير المنضبط من شخصيتنا الذي لا ينفكُّ عن الشكوى ولا يريد شيئاً سوى الراحة والنوم فهذا الجزء لا يصلح ولا يجب أن يكون رُبَّاناً لسفينة مصيرنا الجديد. فمصيرنا الفعلي هو المستقبل .. ومن أجله سوف نعمل.

كتب مشابهة:



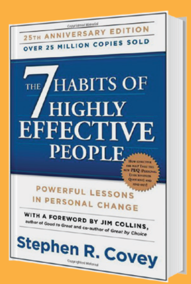
Awaken the Giant Within
How to Take Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny.

Tony Robbins. 1992



The Charge
Activating the 10 Human Drives That Make You Feel Alive.

Brendon Burchard. 2012



The 7 Habits of Highly Effective People
Powerful Lessons in Personal Change.

Stephen R. Covey. 1989

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444
دبي، الإمارات العربية المتحدة
هاتف: 04 423 3444
نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

MBRF_News
MBRF_News
mbrf.ae
www.mbrf.ae





Nobel Museum

بتوجيهات

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي "رعاه الله"

وبرعاية

سمو الشيخ أحمد بن محمد بن راشد آل مكتوم

رئيس المؤسسة

تستضيف مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

متحف نوبل:

أفكار تغيّر العالم

يسلّط المتحف الضوء على أهمية ومكانة جائزة نوبل على الصعيد العالمي، وتعتبر دبي الأولى في المنطقة التي تستضيف المتحف بشكله ومفهومه الجديد.

أوقات دوام المتحف:

من السبت الى الخميس من الساعة 9 صباحاً حتى 7 مساءً

30 مارس – 30 ابريل، 2015

المكان: مبنى "انيكس" برج خليفة

#افكار_تغير_العالم

الدعوة عامة



ان ميدالية جائزة نوبل هي علامة تجارية مسجلة لصالح مؤسسة نوبل